

## **Ik geniet op dit moment nog van het roken..**

Beste (ex-)roker,

In dit artikel ga ik onderstaande lezersvraag beantwoorden:

“Op dit moment geniet ik nog van het roken.. hoe vies het ook is”

### **Bedankt voor jouw reactie!**

Ik vind het prachtig om te horen dat je nog steeds geniet met datgene waar je zelf mee bezig bent, namelijk jezelf min of meer UITMOORDEN. Het klinkt een beetje raar dat ik dit zeg (normaal zeg ik zulke soort dingen niet zo snel), maar het is domweg een FEIT.

Je zegt dat je het roken vies vindt, blijkbaar niet vies genoeg.. anders had je nu al zoiets van “shit.. ik moet nu weer gaan roken – nee, ik wil het niet!”. Ik heb een paar tips voor je die je moet toepassen, zodat je afkomt van de overtuiging dat je nog van het roken geniet.

### **Maar eerst en vooral..**

Wil je wel echt stoppen met roken? Als ik jouw reactie lees, heb ik daar nog wat twijfels over, vandaar dat ik het aan je vraag. Wil je diep van binnen wel echt stoppen? Mocht je dat niet willen, verlaat deze pagina dan meteen en blijf verder genieten van het roken. Mij heb je er gelukkig niet mee!

Als je echt wilt gaan stoppen met roken, dan raad ik je de onderstaande tips aan. Probeer op z'n minst deze tips deze week nog in de praktijk toe te passen, beter vandaag nog!

**TIP #1:** Rook vanaf vandaag alleen maar bewust, geconcentreerd en – als je dat dan wilt – heel snel. Focus je op de sigaretten en wat voor gevoel ze jou geven. Niet meer en niet minder. Dit was de eerste tip die je van mij krijgt.

**TIP #2:** Ga voortaan in plaats van een sigaret op te steken, twee of zelfs drie sigaretten tegelijkertijd oproken.

Belangrijk hierbij is wel dat je ze bewust gaat roken, want dan pas merk je hoe lekker de sigaretten zijn (natuurlijk sarcastisch bedoeld). Je gaat namelijk pas dan ontdekken hoe VIES de sigaretten echt zijn.

Maar, ook nu weer.. wanneer jij de bovenstaande twee dingen niet doet, lieg je alleen maar tegen jezelf met dat je nog van het roken geniet terwijl dat VOLLEDIG gebaseerd is op een illusie die je zelf hebt bedacht.

Dus, succes ermee en ik hoor graag van je of je nog steeds van het roken geniet!